

## Abschluss

Kurstestat

## Kosten

CHF 760.00

Preisreduktion für Lehrlinge oder Menschen in finanziell schwierigen Situationen

## Anmeldung

Per E-Mail an  
[sonja.urech@proactivecare.ch](mailto:sonja.urech@proactivecare.ch)

Telefon 076 417 10 59

Sonja Urech Ntinis

**ProactiveCare**



**Nur noch 2 Plätze frei!**

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR

8-Wochenkurs Start: Mittwoch, 20. März 2024



MBSR «Mindfulness - Based Stress Reduction» ist eine Methode, welche durch Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik Massachusetts (USA) entwickelt wurde. Dieser Ansatz der Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit wird weltweit an vielen Kliniken, sozialen und pädagogischen Institutionen und in Unternehmen der Privatwirtschaft erfolgreich angeboten. Der konstruktive und bewusste Umgang mit Stress kann als wesentlicher Pfeiler des Gesundheitsmanagements verstanden werden. Die Methode wurde vielfach wissenschaftlich untersucht und deren positive Wirkung bestätigt.

## Kursinhalt

- Achtsames Wahrnehmen der Empfindungen im Körper
- Achtsame Körperarbeit durch sanfte Dehnübungen
- Achtsame Meditation im Sitzen, Gehen und Liegen
- Achtsamer Umgang mit den eigenen Gedankenmuster und den Gefühlen. Reaktionsmuster erkennen und achtsamer Handeln
- Achtsames Wahrnehmen von Stresssituationen und der eigene Umgang damit
- Achtsames Kommunizieren – verbale und nonverbale Muster erkennen
- Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge – die eigenen Bedürfnisse Wahrnehmen. Kurze Vorträge und Übungssequenzen zum Thema Stress, Bewertungen, Wahrnehmung, Kommunikation und Selbstfürsorge.

## Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Menschen, die

- Beruflich und / oder privat mit Stresssituationen konfrontiert sind und diese herausfordernden Lebensumstände bewusster gestalten und gelassener damit umgehen möchten
- Körperliches, emotionales und geistiges Wohlbefinden erreichen möchten
- Chronische Krankheitssituationen oder Schmerz erleben und einen neuen Umgang damit erlernen möchten
- Eine selbstwirksamen Methode zur Ergänzung der aktuellen therapeutischen Behandlung suchen
- Den Weg der Selbsterfahrung und Selbsterforschung gehen und dabei bewusst und gesund leben möchten

Der acht Wochen Kurs orientiert sich am Originalformat MBSR. Der Aufbau umfasst acht Termine à 2 ½ Stunden, sowie einen Seminartag zu 6 ¾ Stunden.

Zur Kursteilnahme empfiehlt sich bequeme Bekleidung.

### Kursdaten jeweils Mittwochabend

20./ 27.	März	2024	18.30 bis 21.00 Uhr
03./10./17./24	April	2024	18.30 bis 21.00 Uhr
01./ 22	Mai	2024	18.30 bis 21.00 Uhr

### Seminartag: “Tag zum Entschleunigen”

**Sonntag, den 28. April 2024 von 09.30 bis 16.15 Uhr**

Ort: Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen)

Ein integrativer Bestandteil des Kurses, um die erlernten Elemente vertieft zu praktizieren. Dieser Tag dient der achtsamen Selbsterfahrung und Selbstfürsorge und bietet Raum zur Entfaltung der persönlichen Kompetenzen.

Während den wöchentlichen Kurssequenzen wird von den Teilnehmenden erwartet, dass sie nach Möglichkeit, tägliche Achtsamkeitsübungen praktizieren. Diese werden durch entsprechendes Unterrichtsmaterial unterstützt.

Zu Beginn des Kurses, findet ein persönliches Gespräch von ca. 1 Stunde statt.

### Kursort: Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen

#### Kursleitung Sonja Urech Ntinis

- NDS Systemische Therapeutin für Familien & Paare, SGS
- MAS Supervision & Coaching FH
- Dipl. Sozialarbeiterin FH
- Zert. Lehrerin/Mindfulness Based Stress Reduction MBSR und MBPM (Pain Management)
- Zert. Trainerin Mindfulness in Organisationen MIO